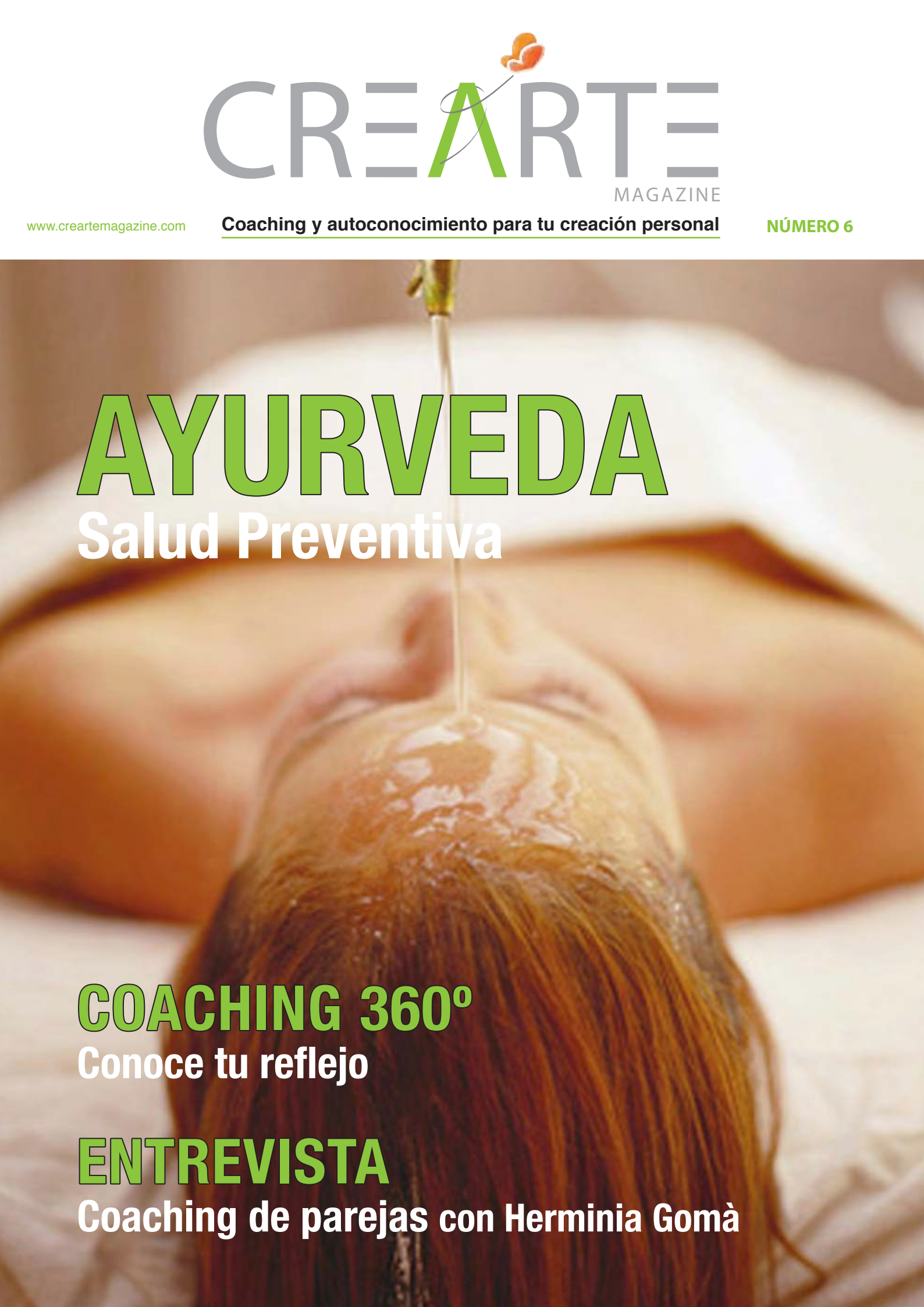




AYURVEDA

Salud Preventiva

COACHING 360°

Conoce tu reflejo

ENTREVISTA

Coaching de parejas con Herminia Gomà

3 LA BRÚJULA

COACH

- 5 El poder de nuestros pensamientos
Atrévete a cambiar tus creencias
- 8 Relatos de coaching
Tren con destino a...
- 9 Coaching para mujeres
La menopausia: Un nuevo comienzo

CUERPO Y MENTE

- 13 Nutrición. Cómo vencer la tentación
- 15 El entrenamiento funcional
Descubre los beneficios del deporte aplicado a tu vida diaria
- 16 Relaciones tóxicas. ¿El amor tiene límites?
- 18 Breves

REPORTAJE

- 19 Ayurveda. Salud preventiva

AUTOCONOCIMIENTO

- 22 Coaching 360°. Conoce tu reflejo

NUEVAS TENDENCIAS

- 24 Buda en la empresa moderna. El liderazgo consciente
- 25 Vivation. El arte de cultivar la serenidad
- 26 El genograma. Nuestra constelación familiar
- 29 Sugerencias

ENTREVISTA

- 30 Autorretrato

Hermínia Gomà es directora del Institut Gomà de Barcelona y psicóloga apasionada por el mundo de la pareja. Lleva más de 5 años ejerciendo el coaching de parejas en el Institut y lo define como el coaching que trabaja para convertirnos en la pareja que queremos ser.



19

El ayurveda, la milenaria ciencia india de la salud, ofrece un sinfín de dinámicas preventivas para cuidarte, de forma totalmente personalizada. Descubre cómo te puede ayudar en nuestro reportaje de este número.



30

El coaching para parejas es un modelo de intervención para trabajar con parejas que quieren mejorar, crecer, que tienen problemas puntuales y que quieren optimizar su comunicación y aprender a resolver sus problemas de una forma efectiva y rápida.

CRÉDITOS

Dirección y coordinación editorial

Laura Maroto lauramaroto@creartemagazine.com

Gerencia

Moisés Hernandez moises@coachcongress.com

Redacción

Laura Maroto lauramaroto@creartemagazine.com

Jorge Lago jorgelago@creartemagazine.com

Jaume García jaumegarciatora@creartemagazine.com

Mercedes Melgar mmelgar@trainer-coaching.com

Eva Garces egarces@mendips.net

Elena Carrillo elenacarrilloalvarez@gmail.com

Natalie Jovanic nataliej@jovanic-coaching.com

Jordi Gómez jordi.gomez@sanghaactiva.org

Álex Fiol institut@institutgoma.com

Mariana Machuca mariana.machuca@copc.cat

Ainhoa Carballido ainhoa.carballido@hotmail.com

Ilustración

Elisa Soro elisasoro@hotmail.com

Maquetación y diseño

TDT Media produccio@totdtot.com

LA BRÚJULA

Uno de los rasgos que nos recuerda el parentesco del ser humano con el resto del reino animal es su necesidad de vivir en comunidad.

Formando parte de una sociedad cada vez más individualista, donde prácticamente el 70% de nuestra comunicación se produce a través del móvil y el pc, es importante recordar la importancia del cara a cara y de nuestras necesidades de relación.

Por muchos libros de autoconocimiento y autoayuda que nos animemos a leer, hay ocasiones en que nada resulta tan revelador como observarnos a través de los demás y sentir al otro como maestro y espejo. Tal vez preguntarnos: ¿Qué es lo que me molesta de los demás? ¿Es posible que me moleste porque pone de manifiesto algo latente en mí? ¿Cómo me ven mis seres queridos, las personas que me conocen? ¿Qué siento que debo mejorar cuando me veo reflejado en sus ojos? Nuestra herramienta de este número, el Coaching 360°, te ayudará a descubrirlo.

Y es que este número va de relaciones, desde las que son enriquecedoramente saludables, una pareja que puede ser nues-

tro gran “maestro de vida” en palabras de nuestra entrevistada Herminia Gomà, hasta las que nos intoxican y degradan “relaciones tóxicas”, pasando por herramientas, consejos, y disciplinas, como el ayurveda, para mejorar, incluso, la relación que tienes contigo mismo.

Aprovecho estas líneas para comunicarte que, a partir del mes de junio, nos encontrarás también en tablet, un pequeño gran paso que nos acerca, más si cabe, a ti, a través de nuestros vídeos, tutoriales, propuestas sonoras e interactivas. Crearte es crearnos, así que no dejaremos de seguir escuchando tus palabras en el buzón de sugerencias crearnos@creartemagazine.com que está siempre abierto para ti.

No te entretengo más, disfruta de tu lectura y disfruta de tu reflejo.

Un cálido abrazo,

Laura Maroto

Directora de Crearte Magazine





Reality Coaching
Visión > Dirección > Acción

Dale al **Play** pasa la **Acción**

Coaching resolutivo aplicado en el ámbito que necesites



93 790 47 86

www.realitycoaching.es · info@realitycoaching.es



El poder de nuestros pensamientos

Atrévete a cambiar tus creencias

Las creencias son generalizaciones firmes y sólidas acerca de nosotros mismos (capacidad, comportamiento, etc) o bien acerca del mundo que nos rodea.

Neurológicamente, las creencias se forman en el sistema límbico (SL). El SL está relacionado con las emociones y la memoria a largo plazo y –aunque es una estructura más primitiva que el neo-córtex del cerebro–, sirve para integrar la información procedente de éste y para regular el sistema nervioso autónomo, que controla funciones corporales básicas tales como ritmo cardíaco, sudoración y frío corporales, rabia, miedo, etc.

Como son producidas por las estructuras más profundas del cerebro, las creencias provocan cambios en las funciones fisiológicas fundamentales del cuerpo y por ello son responsables de muchas de nuestras respuestas inconscientes. De hecho, sabemos que creemos realmente en algo porque se activan en nosotros reacciones fisiológicas: el corazón “me late aceleradamente”; las creencias hacen que me “hierva la sangre”; o que sienta un “escalofrío” en situaciones particulares, o “me tiemblen las manos o sienta mariposas cuando hablo en público”, efectos que no podríamos provocar conscientemente.

Construimos nuestras creencias basándonos en nuestra experiencia y, a la vez,

nuestras creencias influyen sobre nuestras experiencias. Las creencias cambian como resultado de la experiencia y las experiencias a su vez cambian en función de las creencias.

CONSTRUIMOS NUESTRAS CREENCIAS BASÁNDONOS EN NUESTRA EXPERIENCIA Y, A LA VEZ, NUESTRAS CREENCIAS INFLUYEN SOBRE NUESTRAS EXPERIENCIAS

Las creencias cambian como resultado de la experiencia y las experiencias a su vez cambian en función de las creencias.

Las creencias sobre nosotros mismos influyen con fuerza en nuestra eficacia cotidiana.

LAS PERSONAS TIENEN CREENCIAS QUE ACTÚAN COMO RECURSOS, SON LAS “CREENCIAS POTENCIADORAS”, Y OTRAS SIN EMBARGO LIMITAN, SON LAS LLAMADAS “CREENCIAS LIMITADORAS”

Como ejemplos de creencias potenciadoras, se pueden citar las siguientes:

“Tengo todos los recursos que necesito”
“Siempre que me esfuerzo, obtengo resultados”

Y como ejemplos de creencias limitadoras se pueden encontrar las siguientes:

“No puedo hacerlo”

“No puedo fiarme de nadie”

Las creencias limitadoras se centran principalmente en tres áreas:

- Desesperanza. Creencia de que lo que se desea no se puede alcanzar, sean cuales sean nuestras capacidades.
- Impotencia. Creencia de que lo que deseamos es alcanzable, pero no somos capaces de lograrlo.
- Ausencia de mérito. Creencia de que no merecemos lo que deseamos debido a algo que somos o hemos (o no hemos) hecho.

Para tener éxito, las personas necesitan cambiar esta clase de creencias limitadoras, por otras que implican:

- A. Esperanza en el futuro y posibilidad de lograr aquello que se desea.
- B. Sensación de capacidad y responsabilidad
- C. Sentido de valía y merecimiento.

El primer paso para manejar adecuadamente las creencias es identificarlas con precisión y distinguir las que nos potencian de las que nos limitan.

El coaching utiliza un proceso de cambio de creencias que se puede dividir en varias etapas:

1. Verbalizar la creencia. Convertir la creencia en lenguaje es lo que en muchos casos nos hace ser conscientes realmente de ella.
2. Crear duda en la creencia existente. Para poder realizar este paso la Programación Neurolingüística nos ayuda a través de los contraejemplos, es decir, se trata de buscar ejemplos en los que no se cumpla dicha creencia. De esta manera, la creencia que se da como una verdad absoluta, pierde fuerza y validez.
3. Pasar la creencia anterior a la clase de creencia desfasada.
4. Pasar a una nueva creencia que en este caso nos aporte recursos, es decir que sea potenciadora.

EL PRIMER PASO PARA MANEJAR
ADECUADAMENTE LAS CREENCIAS
ES IDENTIFICARLAS CON PRECISIÓN
Y DISTINGUIR LAS QUE NOS POTENCIAN
DE LAS QUE NOS LIMITAN

Una bonita metáfora que tiene mucha relación con nuestros pensamientos, es decir, con nuestras creencias y cómo ellas afectan a nuestras emociones y, por lo tanto, a nuestro comportamiento es la siguiente:

La tribu de los mokokos vivía en el lado malo de la isla de las dos caras. Los dos lados, separados por un gran acantilado, eran como la noche y el día. El lado bueno estaba regado por ríos y lleno de árboles, flores, pájaros y comida fácil y abundante, mientras que en el lado malo, sin apenas agua ni plantas, se agolpaban las bestias feroces. Los mokokos tenían la desgracia de vivir allí desde siempre, sin que hubiera forma de cruzar. Su vida era dura y difícil: apenas tenían comida y bebida para todos y vivían siempre asustados por las fieras, que periódicamente devoraban a alguno de los miembros de la tribu.

La leyenda contaba que algunos de sus antepasados habían podido cruzar con la única ayuda de una pequeña pértiga, pero hacía tantos años que no crecía un árbol lo suficientemente resistente como para fabricar una pértiga, que pocos mokokos creían que aquello fuera posible, y se habían acostumbrado a su difícil y resignada vida, pasando hambre y soñando con no acabar como cena de alguna bestia hambrienta.

Pero quiso la naturaleza que precisamente junto al borde del acantilado que separaba las dos caras de la isla, creciera un árbol delgadito pero fuerte con el que pudieron construir dos pértigas. La expectación fue enorme y no hubo dudas al elegir a los afortunados que podrían utilizarlas: el gran jefe y el hechicero.

Pero cuando estos tuvieron la oportunidad de dar el salto, sintieron tanto miedo que no se atrevieron a hacerlo: pensaron que la pértiga podría quebrarse, o que no sería suficientemente larga, o que algo saldría mal durante el salto... y dieron tanta vida a aquellos pensamientos que su miedo les llevó a rendirse. Y cuando se vieron así, pensando que podrían ser objeto de burlas y comentarios, decidieron inventar viejas historias y leyendas de saltos fallidos e intentos fracasados de llegar al otro lado. Y tanto las contaron y las extendieron, que no había mokoko que no supiera de la imprudencia e insensatez que suponía tan siquiera intentar el salto. Y allí se quedaron las pértigas, disponibles para quien quisiera utilizarlas, pero abandonadas por todos, pues tomar una de aquellas pértigas se había convertido, a fuerza de repetirlo, en lo más impropio de un mokoko. Era una traición a los valores de sufrimiento y resistencia que tanto les distinguían.

Pero en aquella tribu surgieron Naru y Ariki, un par de corazones jóvenes que deseaban en su interior una vida diferente y, animados por la fuerza de su amor, decidieron un día utilizar las pértigas. Nadie se lo impidió, pero todos trataron de desanimarlos, convenciéndolos con mil explicaciones de los peligros del salto.

- ¿Y si fuera cierto lo que dicen? - se preguntaba el joven Naru.

- No hagas caso ¿Por qué hablan tanto de un salto que nunca han hecho? Yo también tengo un poco de miedo, pero no parece tan difícil -respondía Ariki, siempre decidida.

- Pero si sale mal, sería un final terrible - seguía Naru, indeciso.

- Puede que el salto nos salga mal, y puede que no. Pero quedarnos para siempre en este lado de la isla nos saldrá mal seguro ¿Conoces a alguien que no haya muerto devorado por las fieras o por el hambre? Ese también es un final terrible, aunque parezca que nos aún nos queda lejos.

- Tienes razón, Ariki. Y si esperásemos mucho, igual no tendríamos las fuerzas para dar este salto... Lo haremos mañana mismo

Y al día siguiente, Naru y Ariki saltaron a la cara buena de la isla. Mientras recogían las pértigas, mientras tomaban carrerilla, mientras sentían el impulso, el miedo apenas les dejaba respirar. Cuando volaban por los aires, indefensos y sin apoyos, sentían que algo había salido mal y les esperaba una muerte segura. Pero cuando aterrizaron en el otro lado de la isla y se abrazaron felices y alborotados, pensaron que no había sido para tanto.

Y mientras corrían a descubrir su nueva vida, pudieron escuchar a sus espaldas, como en un coro de voces apagadas:

- Ha sido suerte

- Yo pensaba hacerlo mañana

- ¡Qué salto tan malo! Si no llega a ser por la pértiga...

Y comprendieron por qué tan pocos saltaban, porque en la cara mala de la isla sólo se oían las voces resignadas de aquellas personas sin sueños, llenas de miedo y desesperanza, que no saltarían nunca...

Mercedes Melgar
mmelgar@solveconsultoria.com

EL PROTAGONISTA DE TU VIDA ERES TÚ

¡EL CAMBIO ESTÁ EN TUS MANOS!



Me gustaría ayudarte a crear un puente entre lo que eres y lo que quieres llegar a ser, a pensar de una manera diferente, a mirar el mundo de otra forma y a vivir la vida que realmente deseas vivir. Quisiera acompañarte mientras caminas hacia tus objetivos, que habláramos de tus dudas, de tus problemas, de tus preocupaciones, y de todo aquello que creas relevante en y para tu vida, y que por tanto puede afectarte tanto a ti como a las personas que te rodean.

Estoy convencida de que se puede cambiar y que uno es capaz de superarse a sí mismo.

Si tú también lo crees, no dudes en contactar conmigo, nada tienes que perder y sí mucho que ganar.

MERCEDES MELGAR • COACH Y SOCIO DIRECTOR

Tel. 937 270 920 · Móvil 616 93 03 01

Tren con destino...

En este número abrimos un nuevo apartado: 'Relatos de coaching', en el que, a través de una serie de relatos cortos, observarás aplicaciones directas de cómo el coaching puede darse en diferentes circunstancias de nuestras vidas. El relato de este número va orientado a aquellas personas que no se sienten plenas con su vida pero les falta el empujoncito que les conduzca al cambio, os presentamos: *Tren con destino...*

El tren estacionado en la vía 1 está a punto de salir" (megafonía).

Con las manos en la cabeza y suspirando se sienta en el banco del andén lamentándose por haber perdido el tren.

- ¡No! ¡Se me escapó! ¡Justamente hoy no!

Rápidamente saca del bolso el horario de los trenes y busca nerviosa a qué hora sale el próximo. Aún quedan veinticinco minutos... De repente, una mujer se dirige hacia ella.

- Vaya, parece que lo dejaste escapar... -insinuó la mujer-.

- ¿Perdón? -contestó la chica con una risa nerviosa- Sólo me faltaba oír eso... Ahora resultará que tengo la extraña costumbre de dejar escapar trenes. -añadió irónicamente la chica-. Disculpa ¿eh?, pero ahora mismo no estoy para bromas...

La chica giró la cabeza hacia el otro lado y se hizo un pequeño silencio.

- Es curioso. Me he fijado que muchas personas, cuando consiguen subir a su tren, les invade una sensación de tranquilidad. Y eso me hace pensar: ¿correrán porque huyen de algo que les inquieta o, por el contrario, lo que les espera al finalizar su trayecto merece tanto la pena como para que hagan esos sprints? - dijo la mujer-.

Tras unos segundos de reflexión, la chica dirigió de nuevo su mirada hacia la mujer y, con una sutil sonrisa, retomó la conversación.

- Pues la verdad es que sí. Coger ese tren supone para mí el único momento del día en que sólo existo yo. Son los treinta minutos de reflexión, de tranquilidad como tú dices. Pienso en mi futuro profesional, en las ansias de dejar mi

trabajo y dedicarme a lo que realmente me gusta. Para mí el tren es un espacio para soñar... Pero sólo eso, soñar. Porque luego llego a mi casa.

- Entonces lo que te espera en ella vale realmente la pena -insinuó la mujer-

- Pues si te soy sincera, no del todo. Supongo que llegar a mi destino es entrar en una zona de seguridad, un destino donde el lugar y las personas me son familiares, donde todo lo que ocurre allí lo tengo controlado. Mi pareja, mis amigos, mi familia, mis rutinas... Todo ello me es cómodo y fácil, pero me doy cuenta que esto provoca que lo que está fuera de ella cada vez me de más miedo. Lo que sueño en el tren se desvanece cuando llego a casa.

Sé que en su momento fui yo la que elegí qué y quién debía estar en mi vida, pero ahora me doy cuenta de que la vida no es deber, es querer. Todo lo que hago en mi día a día sólo perpetua un futuro del que siento que no llevo las riendas. Es una vida sin mí.

- ¿Y qué sientes cuando piensas en ello?

- Ufff... Siento muchas cosas. Frustración, impotencia y la extraña sensación de que estoy perdiendo mi identidad. Siento que vivo para los demás. Cada vez que me planteo cambiar sólo pienso en las consecuencias que tendrán mis decisiones en ellos, en vez de pensar en lo que supondrá para mí. Me siento enormemente responsable de cómo les va a afectar, y eso me agobia muchísimo.

- ¿Piden ellos que asumas tanta responsabilidad? -preguntó la mujer-

- No...

- Responsabilizarte tanto de los demás provoca que no asumas tu propia responsabilidad.

Un silencio invadió la conversación.

- Si quieres cambiar, dale la vuelta a tu pensamiento. ¿Qué deseas conseguir en tu vida? -preguntó la mujer-

- Sentir que llevo las riendas.

- Bien. ¿Qué tendrías que hacer para lograr eso?

- Mmmm... No lo sé la verdad, no se me ocurre nada ahora.

- Tranquila. ¿Qué sensación tendrías si hicieras lo que debes hacer?

- Eso sí que lo tengo claro. Libertad, orgullo, fuerza, tranquilidad...

- Genial. ¿Y qué pensamiento crees que rondará tu cabeza una vez lo hayas conseguido?

- "Sólo yo decido qué quiero en mi vida" -afirmó con contundencia-

- Instaura esta creencia en tu mente y actúa.

- ¿Pero qué es lo que debo hacer para cambiar? -preguntó la chica-

- Muy sencillo. Dejar de hacer lo que haces y hacer lo que no haces.

- Claro, decirlo es muy fácil...

- Yo no he dicho que sea fácil, sólo te digo que vale la pena.

- ¡Oye, llevamos un rato hablando y aún no sé quién eres!

- Una mujer que un día dejó escapar un tren para coger otro. Y tú, ¿lo vas a dejar escapar?

Jaume García

jaumegarciator@creartemagazine.com
www.coachner.com

“Nadie ni nada
puede hacerte
perder la última
de tus libertades,
la de elegir tu
actitud frente
a cualquier
circunstancia”,

Vicktor Frankl

Coaching para mujeres

La menopausia: Un nuevo comienzo

Gran parte de la vida de una mujer se articula alrededor de su ciclo menstrual; la llegada de la primera menstruación, el embarazo y el parto, y la menopausia son períodos muy importantes en el cuerpo y en la mente femenina. El flujo menstrual conecta a la mujer con la energía de la tierra; de hecho las mujeres nos regulamos siguiendo los ciclos de la naturaleza como ocurre con los cambios de estación, con los flujos de las mareas e incluso con las fases lunares. El cuerpo de la mujer se prepara cada mes para el nacimiento de otro ser y esto, aunque sea únicamente simbólico, afecta a su estado de ánimo y a su comportamiento. Muchas mujeres se sienten más creativas y extrovertidas antes de la ovulación, son más “fértils” en todos los terrenos, durante la ovulación son muy receptivas al mundo exterior y después de la ovulación, con la menstruación, entran en una fase de mayor introspección en la que necesitan descansar y estar solas.

Siguiendo este ciclo suelen definirse seis etapas típicas: La infancia, la pubertad, la adolescencia, la juventud, la mujer adulta, la madurez y la senectud. De la pubertad a la adolescencia se producen cambios hormonales que generan transformaciones profundas y difíciles. Existe, además, otro fuerte cambio que se produce en la etapa de la madurez: la menopausia. Durante mucho tiempo, esta etapa de la mujer ha sido entendida como un deterioro físico e, incluso, una enfermedad, pero si tenemos en cuenta que actualmente una mujer puede vivir unos cuarenta años más tras su menopausia, tomaremos consciencia de que le queda un largo camino por recorrer. Por lo tanto, es un momento decisivo en la mujer para reflexionar sobre qué ha hecho y qué quiere hacer o qué no ha hecho todavía y qué no quiere volver a hacer.

SE TRATA DE UNA ETAPA VALIENTE EN LA QUE HABITUALMENTE LA MUJER EMPIEZA A MOSTRARSE REALMENTE COMO ES

En muchas culturas tribales estas mujeres son las chamanes sabias que guían a la tribu.

EL POTENCIAL DE LA MUJER EN ESTA ETAPA ES ENORME, SIN EMBARGO MUCHAS NO SE SIENTEN PARA NADA CON ESE PODER, SINO QUE SUS CREENCIAS LIMITANTES LAS LLEVAN A PERDERSE UN MOMENTO ÚNICO Y MUY ESPECIAL DE SU VIDA

Hijos que abandonan el nido familiar, parejas que triunfan profesionalmente mientras ellas han dejado atrás su carrera por la familia, cambios físicos y hormonales.

Lo primero que necesitamos, es ser conscientes de que este es un cambio natural que se va a producir de una forma gradual. Conviene conocer los posibles síntomas, tanto físicos como psíquicos, que pueden aparecer y estar preparadas para aceptarlos y remediarlos. El descenso del nivel de estrógenos (hormonas femeninas) produce consecuencias en muchas funciones del organismo femenino. Actúan sobre el metabolismo óseo (osteoporosis) y sobre la salud de los cartílagos (dolores en las articulaciones), también sobre la libido, el colágeno (elasticidad de la piel) y la distribución de la grasa corporal. Los dolores constantes, la incomodidad de los ya conocidos sofocos y el insomnio, generan irritabilidad y mal humor. Que los estrógenos hayan descendido es un hecho físico incues-

tionable pero que nosotras somos libres de decidir con qué actitud decidimos enfrentarnos a esta situación es, sin lugar a dudas, otro hecho claro.

Numerosos estudios demuestran que habitualmente son los componentes emocionales los que tienen más peso en este proceso de cambio. El coaching puede ayudar a la mujer a aceptar todos estos cambios y a afrontarlos con sentido del humor, con visión de futuro y esperanza.

CON ESTAS MUJERES SABIAS Y MARAVILLOSAS QUE SE ENCUENTRAN SUMERGIDAS EN UN MAREMÁGNUM EMOCIONAL Y HORMONAL, QUE SE SIENTEN ALGO PERDIDAS Y ANGUSTIADAS, SUELO REALIZAR EL EJERCICIO DEL MANDALA DE FUTURO

Mandala es una palabra de origen sánscrito que significa “círculo sagrado”. Los budistas tibetanos los utilizan para meditar mientras lo construyen laboriosamente, concentrándose en su diseño, que emplea formas simbólicas universales. El Mándala les permite tomar contacto con lo espiritual para adquirir conciencia de si mismos. El coaching, se inspira en la concepción de que el círculo sagrado del Mandala represente nuestro propio ser y lo utiliza para diseñar nuestra visión ideal de futuro.



Para realizar tu Mandala debes situarte en ese futuro cercano (entre dos y cinco años aproximadamente). Situarse, significa realizar el esfuerzo imaginativo de viajar en el tiempo y verte a ti misma pasados esos años, ¿Qué haces? ¿Con quién te relacionas? ¿Cómo te comportas? ¿Qué aspecto tienes? ¿Qué sientes?...

Cuenta la leyenda que el poderoso mago Merlín, cuidó y educó al pequeño Arturo para convertirlo en el futuro Rey de Camelot. Un día Arturo comunicó su duda de que algún día pudiera llegar a ser Rey. El mago le dijo "Sí lo serás, porque yo he estado allí, en el futuro, y te he visto como el Rey de Camelot". Te propongo que por unos instantes seas el Mago Merlín y viajes a tu futuro. Cierra los ojos, respira profundamente durante 15 minutos y prepárate para diseñar tu visión personal de ese futuro. Piensa en lo deseado-fantástico, no en lo posible-práctico.

El Mandala será un círculo con cuatro cuadrantes como puede verse en la imagen. Cada cuadrante tiene un significado:

- 1: Visión Futuro; 2: Aprendizaje;
- 3: Lastres soltados; 4: Energía

Sólo necesitas unos pocos elementos para elaborar tu Mandala. Una cartulina grande de un color que te agrade, numerosas revistas de distintos temas, pegamento, tijeras y 1 hora libre sin interrupciones en un espacio tranquilo y privado.

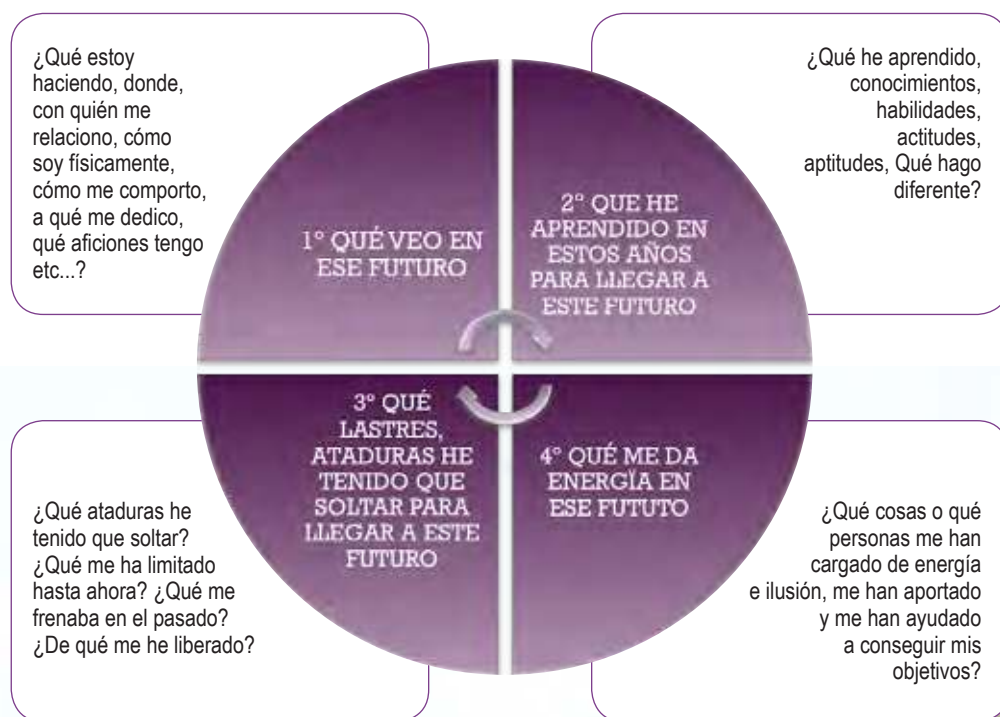
Ahora, situada en ese futuro ideal, selecciona fotos que te inspiren, sin pensar demasiado; escógelas impulsivamente. Puedes ponerte una música de fondo que te guste mientras realizas el ejercicio. Dibuja en tu cartulina un círculo grande con cuatro cuadrantes. Recorta esas fotos seleccionadas y pégalas en el cuadrante que consideres oportuno, hasta llenarlo totalmente. Ten cuidado de no escribir palabras, ni escoger imágenes

con palabras; se trata de proyectar desde el inconsciente, sin la influencia racional del lenguaje. Sólo al final, cuando hayas terminado de pegar tus fotos, puedes escribir o recortar un lema en el centro.

Cuando hayas finalizado tu Mandala, obsérvalo detenidamente y explícate cada foto, ¿qué significa para ti? ¿qué te sorprende? ¿qué has descubierto? Esta sería la parte en que un coach te acompañaría realizando preguntas poderosas que te hicieran reflexionar. El cuadrante de la energía te avisa de cuáles son tus recursos, ¡búscalos y poténalos!, no pierdas esa imagen del futuro ideal que quieres construir para ti (cuelga tu Mandala en lugar visible para ti) y elabora un plan de acción para empezar a aprender todo lo que necesitas y a soltar todo lo que no te hace falta.

Eva Garcés

egarcés@mendips.net





•

COACHING

•

OUTDOORS TEAM

•

TRAINING & DEVELOPMENT

•

HR CONSULTING

•

EVA GARCES SOLER

MENDIPS TALENT DEVELOPMENT, S.L.

Plaza Catalunya, 9, 1º · 08002 - Barcelona

Mov. 649 93 18 24 · Tel. 934 45 34 66

www.mendips.net

 @GarcesEva

Nutrición

Cómo vencer la tentación

Después de la publicación de mis 2 reglas de oro para una alimentación saludable en el pasado número de la revista, algunos de vosotros nos pedisteis una segunda parte sobre cómo vencer la tentación. Cuando hablamos de adoptar un estilo de vida saludable y de modificar nuestros hábitos alimentarios, automáticamente salta en nuestra cabeza aquello de “¿y qué pasa con el chocolate? ¿no podré ir de tapas? ¿o comer dulces? ¿...o embutido? Si no hay condiciones de salud que requieran medidas específicas, una dieta equilibrada puede incluir todos estos alimentos si los consumimos de manera esporádica.

Sin embargo, renunciar a cosas que nos gustan en el momento que nos apetece siempre supone un esfuerzo. Ocurre en otros ámbitos de la vida ¿quién no ha deseado alargar esa ducha calentita, o echarse una buena siesta ante una dura tarde de trabajo?, pero seguramente unas de las tentaciones que más dificultades nos plantean tienen que ver con la alimentación, porque las sentimos más a

menudo y porque nos cuesta más no ceder ante ellas.

Es posible que cuando hablamos de tentación entendamos cosas diferentes. Aquí nos referiremos a “la tentación” como “esas ganas irreprimibles de comer algún alimento que uno mismo piensa que no debería comer, ya sea porque está en un proceso de pérdida o control de peso, o simplemente porque quiere comer sano -y a veces saber cómo hacer bien las cosas no significa que hacerlas sea fácil-. Pues bien, veamos algunos trucos que nos pueden ayudar a hacer las elecciones apropiadas para nuestro cuerpo.

Lo primero es saber si, efectivamente, estamos teniendo un antojo o lo que sentimos es hambre, o sed. A veces las sensaciones de sed y hambre se confunden, por lo que una primera medida sería beber un vaso de agua, o una infusión calentita y esperar unos minutos. La infusión, además de proporcionarnos un aporte líquido es ideal para ayudar a serenarnos si aprovechamos el momen-

to de tomárnosla para desconectar de lo que estamos haciendo y nos dedicamos a saborearla y a notar como nuestro estómago la recibe. Si el gusanillo persiste, veamos: ¿Necesitamos comer ese algo determinado? ¿O cualquier cosa nos satisfaría? Si nos damos cuenta de la sensación es de hambre, podemos escoger algún tentempié saludable, como un poco de fruta fresca o fruta seca con yogur, y si nos apetece algo más goloso podemos añadir unas virutas de chocolate.

¿NECESITAMOS COMER ESE ALGO DETERMINADO? ¿O CUALQUIER COSA NOS SATISFARÍA?

Si, por el contrario, tenemos antojo de ese algo concreto, hay diferentes estrategias que podemos usar. La primera es retrasar el momento de comer, decirse algo como: “cuando acabe de escribir este artículo voy a por ese dulce”. Y es muy probable que pasado ese tiempo el apremio haya disminuido y ya no queramos comer esa chocolatina. Otra opción es sustituir ese algo concreto por una alternativa que

nos calme ese deseo pero sea más saludable. A menudo pensamos sólo en el sabor, pero muchas veces también puede que sintamos apremio por texturas, consistencias, aromas, etc. ¿Nos apetece algo dulce? ¿Salado? ¿Crujiente? ¿Jugoso? Es muy frecuente que lo que deseemos sea algo dulce, quizás con chocolate. En ese caso, una opción deliciosa que he descubierto recientemente es el queso fresco batido 0% con cacao desgrasado en polvo: bien mezclado y con unas gotas de edulcorante adquiere una textura de mousse y es muy saciante. Si lo que nos apetece es algo crujiente, o salado, podríamos optar por unos bastoncillos de zanahoria mojados en crema de yogur o queso bajo en grasa. O si somos cocinitas podemos preparar unas chips vegetales de zanahoria o calabaza al horno con unos granitos de sal.

Sin embargo, si la necesidad de comer ese algo concreto es muy apremiante, o la sentimos con frecuencia, mi recomendación es que rasquéis debajo de ese antojo para ver que se esconde. Muchas veces la comida nos sirve para evadirnos de algunas sensaciones o emociones que nos hacen sentir incómodos y no sabemos muy bien cómo gestionar. En ese caso es bueno tirar del hilo y preguntarse cuáles son nuestras emociones en ese

momento: ¿Sentimos soledad? ¿Aburrimiento? ¿Nervios? ¿Enfado? Identificar lo que sentimos es el primer paso para intentar darle una respuesta diferente. ¿Podemos llamar a alguien y explicarle lo que nos pasa? ¿Escribir nuestras emociones...? Llevar un diario alimentario en el que apuntemos lo que comemos, cómo nos sentimos antes de comerlo y después de haberlo comido, nos puede resultar de gran ayuda para escuchar nuestras emociones y recibir el mensaje que intentan transmitirnos. Si necesitamos ir más allá, un proceso de coaching nutricional es perfecto para estas situaciones.

SI LA NECESIDAD DE COMER ESE ALGO CONCRETO ES MUY APREMIANTE, O LA SENTIMOS CON FRECUENCIA, MI RECOMENDACIÓN ES QUE RASQUÉIS DEBAJO DE ESE ANTOJO PARA VER QUÉ SE ESCONDE

Otra cosa que considero que es muy importante es cambiar la manera como miramos a las tentaciones. Cuando dejamos de pensar en términos de “no puedo comer eso” y empezamos a funcionar en clave de “claro que puedo comerlo, simplemente decido no hacerlo” la cosa cambia por completo: ya no es la comida quién nos domina, sino que nosotros

tomamos las riendas de nuestra alimentación y decidimos qué tomar, cuando tomarlo y en qué cantidad.

CUANDO DEJAMOS DE PENSAR EN TÉRMINOS DE “NO PUEDO COMER ESO” Y EMPEZAMOS A FUNCIONAR EN CLAVE DE “CLARO QUE PUEDO COMERLO, SIMPLEMENTE DECIDO NO HACERLO” LA COSA CAMBIA POR COMPLETO

Nuestro organismo necesita hábitos y rutina. Cuando nuestra rutina es comer sano, saltarse la regla con un trozo de tarta o una noche de tapas de vez en cuando es muy saludable. Cuando no es así, las excepciones se convierten en la regla y acabamos con una alimentación caótica y desequilibrada. Conseguir una relación saludable con la alimentación depende de uno mismo, y es fundamental para alcanzar el bienestar físico y mental. Con pequeños cambios día a día el equilibrio en posible, ¿os animáis a probar?

Elena Carrillo Álvarez

Dietista-Nutricionista de Coachner
www.coachner.com



El entrenamiento funcional

Descubre los beneficios del deporte aplicado a tu vida diaria

El mundo está cambiando. La sociedad y las personas estamos cambiando. Las creencias rígidas de ayer son cuestionadas hoy y sólo sobreviven si logras aplicarlas de forma constructiva y práctica. Y, en lo que se refiere al entrenamiento, una de sus ramas más potentes y actuales pretende la mejora de las capacidades físicas a través del estudio de los comportamientos de la vida diaria del deportista. Esto es lo que conocemos como entrenamiento funcional.

EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
BUSCA LA MEJORA A PARTIR DE LOS HÁBITOS
DEL DEPORTISTA EN SU VIDA DIARIA

Las máquinas de tonificación, habituales en los gimnasios y centros deportivos, sirven para la mejora de fuerza en un plano de movimiento y siguiendo una guía cerrada: estás sentado y empujas un cable hacia arriba y abajo. Este tipo de movimientos, cerrados y aislados, poco tienen que ver con los que realizas en la práctica cuando te levantas de la silla, te agachas para recoger una caja del suelo o subes unos libros a una estantería, para los cuales coordinas diferentes grupos musculares en distintos rangos de movimiento de forma precisa.

El entrenamiento funcional tiene en cuenta esta concepción humana de tu cuerpo y, teniendo en cuenta las necesidades de tu vida diaria, propone ejercicios a partir de patrones naturales de movimiento, atendiendo a lo que en actividad física denominamos 'cadenas musculares'. De esta manera entrenas movimientos, no músculos de forma analítica.

EL OBJETIVO ES MEJORAR LA RELACIÓN ENTRE EL SISTEMA
NERVIOSO CENTRAL Y EL APARATO LOCOMOTOR PARA QUE TU
CUERPO SEA MÁS EFICIENTE EN TODOS TUS MOVIMIENTOS

Gracias a este tipo de entrenamiento conseguirás que tu sistema muscular sea más 'inteligente', ya que todos los ejercicios provocan una estimulación del Sistema Nervioso Central, que es quien decide y controla cada movimiento. El objetivo es mejorar la relación entre el sistema nervioso central y el aparato locomotor para que tu cuerpo sea más eficiente en todos tus movimientos.

Empieza a entrenar funcionalmente

Para hacer entrenamiento funcional puedes utilizar diferentes materiales: TRX, kettlebells, balones medicinales, fitballs, elásticos e incluyendo, por supuesto, ejercicios con el propio peso del cuerpo venciendo la resistencia de la gravedad.

Prueba estos dos ejercicios:

De pie y con los pies separados, un poco más que el ancho de los hombros, flexiona las dos piernas como si te sentases en una silla. Lleva los dos brazos estirados hacia delante para activar el abdomen, álzalos hacia el techo para mayor desarrollo de la musculatura de la espalda. Extiende las piernas y repite esta secuencia 15 veces seguidas.

Quédate de pie apoyado sobre una sola pierna y, cuando sientas que estás en equilibrio, cierra los ojos. Al eliminar el canal visual estimulas la comunicación entre el sistema muscular y nervioso central para mantener el equilibrio. Mejorarás tu propiocepción para caminar.

El entrenamiento funcional te permitirá entrenarte de una manera integral con tu cuerpo y tendrás una transferencia muy positiva para tus actividades de cada día. Estaré encantado de que estudiemos tu caso y definamos cómo alcanzar tus objetivos personalizados.

Jorge Lago

jorgelago@creartemagazine.com



Relaciones tóxicas

¿El amor tiene límites?

Te quiero queriéndome a mí mismo

"No necesito poseer para amar. No quiero ser el dueño de quien amo (¡qué horror!). No quiero conquistar ni tomar: amar no es un acto de guerra. Decir es "mío" o "mía" es cosificar al otro, como si el amor fuera una cuestión de compra y venta. No te poseo, te disfruto mientras andas rondando por mi vida; y eso es mucho".

Walter Riso

A veces, vemos relaciones difíciles, confusas, incomprensibles, sea en el entorno familiar o en el círculo de nuestros amigos. Desde fuera, una separación parece la única solución buena y nos preguntamos por qué la pareja continúa junta. Las personas en estas relaciones se sienten Don Quijote en plena lucha contra los molinos de viento: impotentes, culpables y quizás avergonzados al hablar de su relación. El amor se ha convertido en sufrimiento aunque al inicio lo vieron todo en color rosa.

LAS PERSONAS EN ESTAS RELACIONES SE SIENTEN DON QUIJOTE EN PLENA LUCHA CONTRA LOS MOLINOS DE VIENTO: IMPOTENTES, CULPABLES Y QUIZÁS AVERGONZADOS AL HABLAR DE SU RELACIÓN

Todavía existe demasiado sufrimiento en las relaciones afectivas por una imagen idealizada del amor y por falta de conocimiento sobre cómo se debe vivir un amor maduro. Nuestra relación debe darnos energía positiva y bienestar y ayudarnos en nuestro crecimiento personal. Esa imagen de una relación falta para

mucha gente porque crecían en familias disfuncionales así que ni aprendieron ejemplos útiles del amor ni saben que el amor tiene límites, razón por la que repiten, como adultos, lo que han aprendido en su infancia porque es lo fácil, lo conocido.

Para el amor de pareja ni sirven pensamientos idealizados como que "el amor es eterno" o que "el verdadero amor es incondicional", ni juicios de la sociedad como que "una separación es un fracaso". Al contrario, tenemos que decir "no" al amor de pareja si la relación afecta a nuestra dignidad, a nuestra identidad y a nuestra felicidad y si rompe con nuestros valores y principios. Si una persona no quiere a la otra, no hace falta continuar, hay que afrontar la realidad y aprender a perder. Las dos personas en la pareja tienen que amarse. Tampoco es una relación saludable si uno no tiene la posibilidad de conseguir sus objetivos personales, si la relación te impide crecer de la manera como te gustaría o si tienes que dejar de tu para ser aceptado por tu pareja. La relación debe ser un espacio sano de crecimiento para los dos.

LA RELACIÓN DEBE SER UN ESPACIO SANO DE CRECIMIENTO PARA LOS DOS

La violencia física claramente rompe con los límites del amor, además de hiere la salud física y deja marcas obvias en la persona, como un moratón en un ojo que no se puede esconder, además de las marcas invisibles en el alma de la víctima. El amor no justifica los golpes.

EL AMOR NO JUSTIFICA LOS GOLPES

Por último, el límite que es muy sutil y difícil de notar pero tiene un efecto devastador, es la violencia emocional, que destruye de manera invisible la autoestima, el bienestar, la felicidad y la propia identidad personal de la víctima. La víctima y el agresor están en un ciclo peligroso de control y poder. Señales del abuso emocional son varias: el agresor hace sentir inferior a la pareja, la hace sentir culpable, la humilla, la insulta, la hace pensar que está loca, fea, estúpida o gorda. La aísla de su familia y sus amigos, controla lo que hace o a quién puede ver o con quién puede hablar; vigila a dónde va, le limita su vida social y utiliza los celos para justificar sus actos. También usa las amenazas, la aterroriza con dejarla, suicidarse o denunciarla falsamente a la autoridad; le provoca miedo a través de sus miradas, acciones y gestos o destrozando objetos.

El agresor minimiza el abuso o lo niega, en ocasiones también hace sentir responsable a la víctima de la conducta abusiva o le dice que ella lo provocó. Muchas

veces, parece una persona encantadora para otra gente y sólo demuestra su comportamiento abusivo con su pareja, cosa que hace muy difícil para la víctima el hecho de pedir ayuda porque piensa que nadie la va a entender. La persona afectada pierde su autoestima hasta que, al final, empieza a creer que realmente hay algo malo en su personalidad y que todas las cosas horribles que le han dicho son verdad. Aquí está el problema porque está convencida de que su pareja tiene razón y se cree una imagen falsa sobre sí misma. Vive con miedo, un enorme sentimiento de culpa y odio hacia sí misma. Tiene dificultades a la hora de dejar la relación abusiva por una gran dependencia emocional.

De las situaciones de violencia se puede extraer un gran aprendizaje: decir NO a la violencia, desapegarse, afrontar el duelo como sufrimiento útil porque tiene un fin y abre un camino hacia una vida saludable.

La víctima no tiene que hacer ese camino sola, siempre se puede pedir ayuda profesional para afrontar el miedo a la soledad, sanar las experiencias traumáticas, aprender a poner límites saludables, recuperar la auto-estima y la dignidad y aprender cómo debería ser una relación saludable y madura. Eso es un proceso de crecimiento que puede llevar a la persona a la libertad, a la felicidad y al bienestar.

DECIR NO A LA VIOLENCIA, DESAPEGARSE,
AFRONTAR EL DUELO COMO SUFRIMIENTO
ÚTIL PORQUE TIENE UN FIN Y ABRE UN
CAMINO HACÍA UNA VIDA SALUDABLE

Y una relación saludable, ¿cómo sería?

Una relación madura la integran dos personas independientes que eligen tener una relación juntos y que se aman con respeto mutuo, dignidad e igualdad, sin violar los derechos y los valores del otro, sintiendo buenos amigos, amantes y compañeros de vida. Cada uno se hace cargo de sí mismo, de sus asuntos y de su propia vida, de sus emociones, sus pensamientos y sus necesidades. Una relación sana necesita honestidad, compasión, autenticidad, reciprocidad, un equilibrio entre el dar y recibir y un individualismo responsable de tal manera que se puede decir "te quiero queriéndome a mí mismo". Una autoestima saludable es un requisito imprescindible. La relación deja espacio de crecimiento para los dos para que cada uno pueda conseguir sus sueños, y también, conseguir juntos los sueños comunes de la relación. Una relación saludable consiste en un proceso de descubrimiento y crecimiento continuo y durará el tiempo que dure. Eso es amor y realmente vale la pena.

UNA RELACIÓN SANA NECESITA
HONESTIDAD, COMPASIÓN,
AUTENTICIDAD, RECIPROCIDAD, UN
EQUILIBRIO ENTRE EL DAR Y RECIBIR

Natalie Jovanic

Coach Sistémico de Relaciones
www.atraeahombrecorrecto.com



BREVES

Dieta y jaqueca

Entre un 8% y un 20% de la población sufre jaquecas. Además del estrés, los cambios hormonales y los antecedentes familiares, según informa el Consejo Europeo de Información Alimentaria (EUFIC) hay algunos alimentos que contribuyen a detonarla: el café y el té, las bebidas alcohólicas, los quesos curados, los embutidos -especialmente el paté de hígado-, el chocolate, los alimentos en escabeche, en conserva o marinados, los frutos secos y las frutas como el aguacate, las frambuesas, el plátano y algunos cítricos.

Es muy importante que uno mismo conozca cuáles son los alimentos que peor le sientan a su dolor de cabeza y evitarlos, pues tener una dieta equilibrada ayudará a prevenirla.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda exponer la cara y los brazos al sol durante 30 minutos al día, evitando quemarse, para prevenir la carencia de la vitamina D, un nutriente único que se obtiene a través de la alimentación o de la acción de la luz solar sobre la piel.

La vitamina D es la encargada de regular el paso del calcio hasta los huesos, lo que la hace indispensable para mantener los huesos sanos y para el correcto funcionamiento de los músculos y el equilibrio. Según un reciente estudio, su carencia se relaciona con el dolor crónico, además de provocar trastornos óseos, como la osteoporosis en adultos, y la curvatura irreversible de los mismos que acarrea el raquitismo, especialmente en niños. Las reservas de vitamina D acumuladas durante el verano no son suficientes para pasar el invierno, de ahí la importancia de obtenerla mediante la alimentación. Podemos encontrarla en el pescado azul y el hígado de pescado, la yema de huevo, el yogur, la leche, el queso, los cereales, la mantequilla y los suplementos alimenticios.

Prevenir la carencia de la vitamina D



Remedios naturales para los ojos

¿Te pasas horas y horas frente al ordenador? ¿Te lloran y te duelen los ojos por culpa del cansancio? A continuación te presentamos algunos remedios naturales que te ayudarán a mantener tu vista sana.

Si la mayor parte de tu jornada laboral transcurre frente a un ordenador, tómate cada dos horas un descanso de 5 minutos y realiza el siguiente ejercicio: fija tu vista en un punto en el espacio lo más lejano posible de ti. Luego cierra los ojos y presiónalos levemente con tus manos hasta que veas un punto de luz en cada uno de ellos. Para finalizar date un breve masaje en círculos para que la circulación sanguínea se

reactive en la zona y permita tener la vista mucho más descansada.

Alimentos como el limón y la manzanilla son reconocidos como grandes remedios naturales para enfermedades oculares como la conjuntivitis: unas gotas de limón disueltas en agua y aplicadas con una gasa sobre la zona ayudarán a combatir la conjuntivitis con sus propiedades anti-sépticas. Gases frescas de manzanilla o la misma bolsa después de pasar por el refrigerador calmarán la molestia y relajarán la zona.



ESCUELA VIPASSANA

Calle Consejo de Ciento nº555

08013 Barcelona

934 59 27 66

www.vipassana.es

Ayurveda

Salud preventiva



El ayurveda, la milenaria ciencia india de la salud, ofrece un sinfín de dinámicas preventivas para cuidarte, de forma totalmente personalizada. Descubre cómo te puede ayudar en el siguiente reportaje.

El ayurveda, palabra que significa “Ayur”, duración de la vida, y “veda” conocimiento, tiene una antigüedad de más de 4.500 años. Se define como una ciencia y filosofía ancestral hindú que se basa en la búsqueda del conocimiento interno a través de regular al individuo en sus desequilibrios físicos, mentales y emocionales.

Según el ayurveda, dentro de cada persona existen los cinco elementos básicos del universo: tierra, aire, fuego, agua y éter (o espacio). Parte de la idea de que todo en la naturaleza debe estar equilibrado, incluidos estos cinco elementos dentro del ser humano; cuando alguno de estos elementos está en desequilibrio en la persona genera bloqueos y enfermedades.

Tal y como nos explica María Martrat, terapeuta de ayurveda y directora de la escuela *Vipassana* en Barcelona: “Los desequilibrios en la persona se manifiestan en todos los campos: el astral, que sería el más sutil, el físico, el mental y el emocional.

Cuando se produce un desequilibrio, por ejemplo, en el elemento fuego, a nivel emocional se expresará a la través de una emoción como la ira y a nivel físico puede manifestarse mediante una dolencia como la hernia de hiato”.

SEGÚN EL AYURVEDA, DENTRO DE CADA PERSONA EXISTEN LOS CINCO ELEMENTOS BÁSICOS DEL UNIVERSO: TIERRA, AIRE, FUEGO, AGUA Y ÉTER

Si bien en cada persona residen todos los tipos de elementos o energías, por lo general uno es dominante, y esto genera tres tipos de constitución diferente.

CÓMO IDENTIFICAR MI CONSTITUCIÓN

La constitución personal viene dada en el momento de la concepción. Constitución significa *Pakrutri* que se traduciría como “naturaleza” o “primera creación”.

Hay tres tipos constitucionales básicos. Sin embargo, todo el mundo es una mezcla única de ellos, como mínimo de dos, aunque haya una predominante. Para cada tipo, es recomendable una dieta diferente, así como diferentes formas de aroma, color, sonido y terapias de masaje. Conocer nuestra constitución nos ayuda a personalizar la medicina ayurvédica ideal para nuestro caso.



Los tres tipos constitucionales son el *vata*, el *pitta* y el *kapha*.

Las cualidades que predominan en las personas de naturaleza *vata* suelen ser la frialdad, la ligereza, la sequedad y el ser dado al movimiento. Tienden a tener frío fácilmente, incluso cuando los demás no tienen frío. A menudo son de menor peso corporal y esto se refleja en sus huesos largos y estrechos. Su carácter móvil se ve en sus patrones de pronunciación rápida y naturaleza locuaz. También puede verse su tendencia a estar dispersas y debilitadas con mayor facilidad. Las personas *vata* a menudo tienen un carácter frágil y nervioso. Sus desafíos a menudo giran en torno a mantener la concentración.

Suelen padecer del sistema nervioso o problemas respiratorios, asma por ejemplo. Su campo oval, o zona de influencia, es el tórax, de cuello hasta diafragma más o menos.

La gente de constitución *pitta*, se caracteriza por mantenerse caliente. Es probable que sean las primeras personas en poner el aire acondicionado. El calor a menudo

se acumula en los intestinos y hace que las heces sean más ligeras, convirtiéndose en diarrea. Las personas de constitución *pitta*, suelen tener una morfología moderada, no son muy pesados o muy delgados, tienen un buen desarrollo muscular. Su piel puede ser propensa a las erupciones de color rojo o al acné y suele ser de naturaleza mixta. Los *pitta* a menudo tienen una forma clara y fuerte de comunicación. Su lenguaje es directo y enfocado y sus acciones pueden irritar a los demás, aunque con ellos se puede contar para hacer un mejor trabajo. Ellos a menudo tienen una disposición apasionada e intensa. Su desafío gira en torno a una falta de paciencia para los que no son tan centrados y dirigidos como ellos.

Suelen padecer de problemas estomacales digestivos, en la asimilación o transformación del alimento. Su campo oval es el hipocondrio superior, el abdomen superior, plexo solar, aparato digestivo.

Las personas de naturaleza *kapha* son más bien pesadas, frías, lentas y húmedas. Debido a su carácter fuerte, tienen

un cuerpo robusto. Esto no quiere decir que la gente de naturaleza *kapha* tenga generalmente sobrepeso, sencillamente que su constitución es más densa que la de otros. Sus huesos son más cortos y gruesos. A menudo su cuello parece estar muy cerca de sus hombros y los dedos son cortos y gruesos. Lo que realmente identifica a una persona de naturaleza *kapha* es su lentitud. Estas personas hablan y se mueven lentamente y es probable que sean despreocupadas. A menudo son dulces y apacibles. Su desafío, sin embargo, gira en torno a sentirse motivado y suelen tener una tendencia a la carencia de espontaneidad.

Suelen padecer de problemas circulatorios, aparato reproductor, eliminación, intestino grueso. Su campo oval es la parte inferior del tórax.

LOS TRES TIPOS CONSTITUCIONALES
SON EL *VATA* (AIRE Y ÉTER), EL *PITTA* (FUEGO)
Y EL *KAPHA* (AGUA Y TIERRA)

CÓMO TRABAJA EL AYURVEDA

Un especialista clínico de ayurveda te ayudará a determinar tu constitución y a entender la naturaleza de tus desequilibrios, para así establecer un plan que le ayudará a conseguir nuevamente el balance.

Ayurveda siempre trata la enfermedad utilizando el *guna* contrario (atributo), ya sea en forma de dieta o de fármacos. El mismo *guna* aumenta la misma materia en el cuerpo; es decir si en el cuerpo existe un exceso de calor este se reducirá usando el *guna* contrario, el frío.

FITOTERAPIA: PLANTAS MEDICINALES

Los remedios, principalmente plantas, se eligen por su capacidad de armonizar el equilibrio entre el paciente y las influencias básicas de la vida, tales como la dieta, el trabajo y la vida familiar.

MASAJE ABHIANGAM

Una de sus herramientas fundamentales es el masaje *abhiangam* que, en algunos casos, se realiza con aceites naturales especialmente prescritos y, en otros, se realiza en seco.

Existen otros sistemas de masaje ayurvédico como la mar-materapia, que se aplica mediante la estimulación de los puntos clave denominados marmas y que requiere una experiencia y conocimientos superior al *abhiangam*.

Uno de los tratamientos básicos de la medicina ayurvédica es el *śirodhara*, que consiste en verter durante 40 minutos sobre la frente una mezcla tibia de aceites y hierbas.

PINDA-SUEDA

La medicina ayurvédica utiliza los *pinda-sueda* (*“piṇḍa”*: bola, masa, y *“sveda”*: sudor), unos tampones de tela rellenos de plantas medicinales de la India y aceites esenciales de grado alimentario con los que el terapeuta puede hacer más intensa la relajación.

DIETÉTICA AYURVEDA

En función del tipo de constitución se realizará una dieta específica para el paciente que puede incluir carne o ser totalmente vegana.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Incluye una tabla de ejercicios para relajarse y generar mayor concentración y serenidad interior, además de estirar determinadas zonas que puedan necesitar desbloquearse.



DIFERENCIAS ENTRE LA MEDICINA OCCIDENTAL Y EL AYURVEDA

Tal y como nos explica María, que lleva más de 7 años practicando ayurveda en la escuela *Vipassana*: “La medicina occidental trabaja con símiles, la medicina ayurveda trabaja buscando el equilibrio a través de las polaridades, por ejemplo, si tienes un exceso de fuego debes equilibrarlo buscando todo lo contrario, con agua. A efectos prácticos, a una persona que tenga un exceso de fuego no le des picante, dale un producto amargo que le ayude a dispersar ese fuego, dale algo dulce que ayude a buscar la parte dulce de la vida”.

“LA MEDICINA OCCIDENTAL TRABAJA CON SÍMILES, LA MEDICINA AYURVEDA TRABAJA BUSCANDO EL EQUILIBRIO A TRAVÉS DE LAS POLARIDADES”

La medicina ayurveda se centra principalmente en la prevención, generando rutinas diarias o *Dincharya*; si un individuo respeta la rutina diaria contrarrestará los estímulos externos durante ese día y los siguientes.

Algunos consejos prácticos para aquellos lectores que deseen incorporar las saludables prácticas del ayurveda en su día a día pueden ser pasear, estar en contacto con la naturaleza, salir a buscarla. En palabras de María: “Tenemos un exceso de energía positiva: los electrodomésticos, los ruidos, el cemento, y tenemos que ir a buscar energía negativa que la neutralice, energía yin, que se encuentra en la naturaleza. Eso nos da éter, espacio, para encontrar perspectiva y combatir el estrés, además de conocerse a sí mismo y hallar la sabiduría”.

Otro consejo útil es hacer ejercicio físico orientado a tu constitución: “por ejemplo, si tú tienes un exceso de pitta hablaríamos de un tipo de ejercicio más activo, que realmente tenga la fuerza para despejar toda esta energía acumulada, que te haga sacar toda esa energía para fuera; cantar y emitir sonidos también ayudaría”.

Evitar la comida basura y las bebidas que lleven gas añadido, comer y cocinar las cosas de la forma más natural posible, beber agua en ayunas y antes y después de las comidas y disfrutar de las pequeñas cosas de la vida son una muestra de estas sencillas prácticas que la ayurveda nos propone para cuidar nuestra salud integral.

Laura Maroto

lauramaroto@creartemagazine.com



Herramienta Coaching 360°

Conoce tu reflejo

Al igual que el mejor conductor del mundo tendrá que gestionar los ángulos muertos de su vehículo que no alcanzan a ver sus retrovisores, nosotros, como personas, por mucho que nos conozcamos a nosotros mismos también tenemos ángulos muertos que el autoconocimiento no alcanza a ver.

La herramienta que te proponemos en este número, el Coaching 360°, tiene como finalidad trazar una circunferencia metafórica a tu alrededor para aportar luz a tu entorno y permitir que tu entorno te aporte luz a ti. Es importante darnos

cuenta de que, es en compañía del otro, es cuando somos capaces de ver la totalidad del espectro de nuestro ser.

El Coaching 360° consiste en escoger algunas personas de tu entorno más inmediato, preferiblemente de distintos ámbitos de tu vida, para que te valoren desde fuera mediante dos preguntas que responden a qué es lo que más les gusta de ti y qué es lo que menos. Tú deberás valorar distintos aspectos también sobre estas personas escogidas. ¿Qué te parece? ¿Empezamos?

PASOS

1º

Escoge de 6 a 10 personas que consideres que más o menos te conocen de diferentes ámbitos de tu vida: familia, amigos, pareja, trabajo, hobbies, etc.

Es importante que la mayoría de ámbitos se encuentren representados porque, en ocasiones, nuestro rol cambia en relación al ámbito en cuestión.

2º

PRIMERO TÚ

Responde a las siguientes preguntas de las personas escogidas:

- ▶ ¿Qué espera de ti?
- ▶ Para ti, él es un ejemplo de...
- ▶ ¿Qué te ha aportado?
- ▶ ¿Qué le has aportado?
- ▶ ¿Qué piensas de él?
- ▶ ¿Qué esperas de él?
- ▶ ¿Qué le dirías ahora?
- ▶ ¿Qué es lo que más te gusta de él?
- ▶ ¿Qué es lo que menos te gusta de él?
- ▶ ¿Qué quiero que vea en mí?

3º

AHORA ELLOS

Invítalos a responder a las siguientes preguntas sobre ti:

- ▶ ¿Qué es lo que menos le gusta de mí?
- ▶ ¿Qué es lo que más le gusta de mí?

4º

Pon fecha para acabar de responder y para recoger las respuestas. Tómate tu tiempo para leerlas, interiorizarlas y tener la valentía de preguntar aquello que no entiendas o que te sorprenda.

Con el conjunto de respuestas podrás acabar de completar la imagen externa de ti, tu reflejo.

EN OCASIONES
NOS DA MIEDO ENFRENTARNOS
A LA IMAGEN QUE TIENEN LOS
DEMÁS DE NOSOTROS, A LA VERDAD DE
LO QUE PROYECTAMOS, PERO LA VERDAD
ES LUZ Y SIEMPRE ACABA SIENDO EL ATAJO
MÁS CORTO EN EL CAMINO HACIA
EL CRECIMIENTO PERSONAL



Buda en la empresa moderna

El liderazgo consciente



Llevamos unos cuantos años expresando colectivamente una sensación cada día más aguda de crisis profunda. Esto se manifiesta en cualquier ámbito, tanto en el personal como en el profesional, por lo que muy a menudo nos encontramos compartiendo las dificultades del momento actual y expresando las tensiones a las que nos sentimos sometidos, así como nuestra dificultad para seguir sobrellevando esta tensión. Cada vez nos resulta más habitual y necesario comunicarnos desde la tensión y la preocupación, parece que el momento lo requiere.

Debido a las múltiples interrelaciones humanas que se precisan para que un proyecto empresarial sea viable, cada vez más, en las organizaciones y en las empresas, el nivel de tensión y estrés es más acuciante.

NUESTRO LEGADO EN LA GESTIÓN DE LAS ORGANIZACIONES SIGUE TENIENDO SU REFERENCIA EN AQUELLAS ÉPOCAS ANTERIORES EN LAS QUE SE CONSIDERABA QUE INYECTAR TENSIÓN ERA UN MÉTODO NATURAL PARA OBTENER MAYOR RENDIMIENTO Y EFICACIA

Es cierto que, últimamente, ponemos el acento en la gestión positiva de las personas y que somos más conscientes de que el valor diferencial y determinante de cualquier organización son las personas que la conforman. A pesar de ello, haciendo honor a la crisis tantas veces mencionada en nuestro día a día, emociones como el miedo, la rabia y la tristeza son más habituales en los entornos profesionales. Estas emociones, características de entornos muy tensionados, capan directamente nuestra capacidad de conectarnos con nosotros mismos y con los demás, capan cualquier intento de comunicación positiva, capan cualquier posibilidad de creatividad o innovación y capan cualquier dinámica ilusoria o emprendedora, energía vital para desarrollar cualquier iniciativa con éxito. En definitiva, nos volvemos más defensivos, más desconfiados, más irascibles, menos pacientes y mucho más grises.

HACIENDO HONOR A LA CRISIS TANTAS VECES MENCIONADA EN NUESTRO DÍA A DÍA, EMOCIONES COMO EL MIEDO, LA RABIA Y LA TRISTEZA SON MÁS HABITUALES EN LOS ENTORNOS PROFESIONALES

¿Cómo podemos recuperar nuestra conexión con nosotros mismos y con los demás sin temor a sentirnos en peligro en una organización y empresa?

En este sentido puedo compartir mi experiencia como practicante budista en la aplicación de programas de desarrollo personal en el entorno profesional. Creo que una de las claves es aportar herramientas que nos ayuden a comprender mejor el funcionamiento de nuestra mente, al fin y al cabo, quien reacciona a la tensión externa no es otra que ella. Una de las herramientas más poderosas para este descubrimiento interno que propone el budismo es la meditación, conjunto de técnicas que nos permiten conectar con la verdadera naturaleza de lo que somos y por supuesto, aunque lo parezca, nos somos nuestros miedos, nuestra rabia o nuestra tristeza. El entrenamiento mental es esencial para reconocer nuestra auténtica conexión interna.

MEDITACIÓN, CONJUNTO DE TÉCNICAS QUE NOS PERMITEN CONECTAR CON LA VERDADERA NATURALEZA DE LO QUE SOMOS

La experiencia nos ha demostrado que para implementar esta formación en la ciencia de la mente en un entorno profesional es preciso contar colaboración de un líder consciente. Inevitablemente, el líder debe conocer y experimentar de forma directa los beneficios de la meditación y las herramientas y reflexiones que se derivan.

Desde Sangha Activa, organización en la que realizo mi actividad profesional, dedicamos especial atención a impulsar propuestas de desarrollo personal en el ámbito empresarial y de las organizaciones. Desde hace más de 8 años dinamizamos un grupo de trabajo de líderes empresariales conscientes, denominado comité ético, en el que implementamos técnicas de meditación y utilizamos la visión budista como herramienta de autoconocimiento y mejora personal. Fruto de esta actividad empezamos a acumular experiencias muy positivas en la implementación de estos programas en empresas.

En un entorno económico cada vez más global, interconectado y cambiante, es imprescindible dotar a las organizaciones y a sus líderes de un valor humano más equilibrado emocionalmente, enfatizando los valores éticos.

La organización feliz es la organización eficaz, sostenible y rentable del Siglo XXI. Descubrir el auténtico valor del término felicidad es el reto de las próximas décadas, y éste ya no es un reto de búsqueda personal, también debe serlo de las organizaciones y empresas del futuro.

LA ORGANIZACIÓN FELIZ ES LA ORGANIZACIÓN EFICAZ, SOSTENIBLE Y RENTABLE DEL SIGLO XXI

Jordi Gómez López
www.sanghaactiva.org



Vivation

El arte de cultivar la serenidad

Saber manejar nuestros estados emocionales y ser capaces de integrarlos es un requisito fundamental si queremos vivir nuestras vidas con mayor paz y serenidad. La negación o supresión de nuestras emociones no conlleva nada bueno y es causa de malestar y tensión, muchas veces en forma de enfermedad física o psíquica.

Vivation es un método sencillo y eficaz, desarrollado por Jim Leonard, que nos permite acceder de un modo directo a nuestras emociones y sentimientos más profundos a fin de que podamos integrarlos y experimentar un bienestar auténtico y duradero. Cuando integramos nuestros sentimientos experimentamos una mayor paz y nos acercamos gradualmente a un estado interno que nos permite hacer frente a los retos del día a día con mayor eficacia y serenidad.

La ventaja que presenta Vivation con respecto a otros métodos de regulación emocional es que te permite integrar tus sentimientos en el momento presente y de forma real sin necesidad de entenderlos ni pasarlos por el filtro mental. Vivation es un proceso kinestésico es decir, se basa en cómo se manifiestan tus emociones a nivel corporal y te dota de una técnica que te permite integrarlos de forma efectiva y duradera trabajando directamente con tu cuerpo y con tu respiración.

LA VENTAJA QUE PRESENTA VIVATION CON RESPECTO A OTROS MÉTODOS DE REGULACIÓN EMOCIONAL ES QUE TE PERMITE INTEGRAR TUS SENTIMIENTOS EN EL MOMENTO PRESENTE

Cuando aprendes Vivation, aprendes un tipo especial de respiración llamada respiración circular, la cual te permite sentir con detalle tu cuerpo y tus emociones. También aprendes a relajarte y a confiar en tu cuerpo así como a cultivar un estado interno de aceptación y amor que facilita la integración de todo lo que sientes. Con la práctica aprendes a aplicarlo con facilidad durante la vida diaria y a mantenerte sereno sean cuales sean las circunstancias con las que te encuentres. Mediante algunas prácticas especiales y propias del método también aprendes a relacionarte mejor con los demás y a conseguir más fácilmente tus objetivos.

CUANDO APRENDES VIVATION, APRENDES UN TIPO ESPECIAL DE RESPIRACIÓN LLAMADA RESPIRACIÓN CIRCULAR, LA CUAL TE PERMITE SENTIR CON DETALLE TU CUERPO Y TUS EMOCIONES

Aunque Vivation no está considerado como una terapia, sin más bien como una forma de meditación o de Yoga, lo cierto es que las personas que lo practican regularmente refieren haber obtenido grandes beneficios terapéuticos entre los que cabe destacar: Reducción de los niveles de estrés y/o ansiedad, aumento de la autoestima y la asertividad, mayor capacidad para manejar el dolor físico y/o emocional, mejora de las relaciones interpersonales, resolución de sucesos traumáticos y mayor facilidad para cambiar hábitos y pautas de conducta.

Además, vale la pena destacar, que practicar Vivation puede resultar ser un gran aliado en procesos de Coaching en desarrollo ya que permite la regulación e integración de las emociones no resueltas que puedan estar impidiendo el cambio y la consecución de los objetivos por parte del cliente.

VIVATION PUEDE RESULTAR SER UN GRAN ALIADO EN PROCESOS DE COACHING EN DESARROLLO YA QUE PERMITE LA REGULACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS EMOCIONES NO RESUELTAS

Del mismo modo en que no podemos aprender a nadar leyendo un libro sobre cómo hacerlo, tampoco podemos aprender Vivation si no es de forma experiencial y de la mano de un profesional formado en el método. La principal ventaja que tiene Vivation respecto a otros sistemas es que una vez aprendido puedes aplicarlo de forma autónoma toda la vida consiguiendo por ti mismo unos excelentes resultados.

Alex Fiol Meszaros
institut@institutgoma.com



El genograma

Nuestra constelación familiar



¿Qué es el Genograma?

El genograma, o árbol genealógico, es una representación gráfica de una constelación familiar multi-generacional que abarca, por lo menos, tres generaciones.

Este gráfico, como si fuese el plano de un arquitecto, refleja el diseño único de cada estructura familiar registrando todos los **miembros** que la integran; la **información** más relevante sobre cada una de las personas y los sucesos nodales de la historia familiar; así como también el tipo de **relación** establecidas entre ellos.

Su diseño en forma de árbol, proporciona una rápida imagen/diseño/configuración (**Gésta**) de las complejas relaciones familiares, y es una rica fuente de hipótesis sobre cómo un problema puede estar relacionado con el contexto familiar y su evolución a través del tiempo.

Es por lo tanto, una técnica diagnóstica muy importante en el mundo terapéutico, médico, social; y en definitiva, entre todos los profesionales que trabajen con personas desde una mirada sistémica.

En cada sistema, todos los elementos que lo integran están interrelacionados a través de particulares redes de conexión. En la familia, sus miembros están vinculados mas allá de la sangre, a través un **Alma Familiar** (concepto desarrollado por Bert Hellinger, el creador de las Constelaciones Familiares); o también denominado Inconsciente colectivo, familiar o grupal (conceptos más conocidos y utilizados por otros terapeutas como Jung y Moreno).

El alma familiar, o campo sistémico, hace referencia a la red de vínculos a la que pertenecemos, a la mente sistémica que nos une y nos mueve; un espacio de sintonía y resonancia que nos conecta con todos los miembros de la familia.

EL ALMA FAMILIAR, O CAMPO SISTÉMICO, HACE REFERENCIA A LA RED DE VÍNCULOS A LA QUE PERTENECEMOS, A LA MENTE SISTÉMICA QUE NOS UNE Y NOS MUEVE

¿Qué recogemos de nuestra familia?

Al llegar cada nuevo integrante a una familia, se hace portador de una **herencia** subjetiva enraizada en las profundidades del alma. Esta herencia psico-social, es transmitida a través del inconsciente colectivo, como la savia de los árboles hasta la última hoja, a cada integrante de la familia, de generación en generación.

Y cuando hablamos de herencia, no implica solamente la herencia de las dificultades familiares; como pueden ser: las heridas, pérdidas, enfermedades, secretos, deudas, situaciones no resueltas, o patrones disfuncionales que se repiten en varias generaciones. Sino también, heredamos de nuestro sistema familiar, todos los **recursos** que hay en él, tales como: los talentos, dones, virtudes, capacidades, experiencias, fortalezas, expansión, desarrollo; y el tesoro más valioso que heredamos de todo el linaje que nos antecede... la **vida**.

El reconocimiento de todos nuestros recursos en nuestro libro de cuentas, es lo que nos permite superar las dificultades, y evolucionar abriéndonos paso a la vida, como lo hicieron nuestros antepasados.

Si en el inventario de los recursos tengo poco o nada registrado, paradójicamente, nuestra mochila, se vuelve más pesada; y el camino de nuestra vida, más difícil de transitar.

El genograma, al hacernos revisar nuestra historia familiar viajando por las diferentes generaciones, posibilita hacer un **inventario** exhaustivo de "todo" lo que hemos heredado, incluyendo lo fácil y lo difícil, lo ligero y lo pesado, las luces y las sombras; todo lo cual forma parte de nuestro patrimonio.

El crecimiento personal que podemos alcanzar a través de la elaboración del genograma consiste en que podamos



EL GENOGRAMA ES UNA HERRAMIENTA TERAPÉUTICA QUE ENRIQUECE EL TRABAJO DE CRECIMIENTO PERSONAL, YA QUE AL DISEÑAR NUESTRO ÁRBOL GENEALÓGICO, AMPLIAMOS NUESTRA MIRADA Y ALCANZAMOS NUEVAS COMPREENSIONES

El genograma es una herramienta terapéutica que enriquece el trabajo de crecimiento personal, ya que al diseñar nuestro árbol genealógico, ampliamos nuestra mirada y alcanzamos nuevas comprensiones, proporcionándonos múltiples beneficios tales como:

- **AMPLIAR** el conocimiento de los sentimientos y vivencias de cada miembro, así como los tipos de relaciones establecidas en el sistema; nos permite superar la visión sesgada de dividir los comportamientos en buenos (ideales) y malos (rechazados), lo cual endurece nuestras posiciones y genera exclusiones.
- **TOMAR** conciencia de las repeticiones que se producen en nuestro sistema a través de las generaciones, para que, al identificarlas, podamos tomar la responsabilidad de hacer algo diferente rompiendo los patrones disfuncionales y re-direccionando los siguientes pasos hacia el rumbo individual y familiar que anhelamos.
- **AUMENTAR** nuestra capacidad de escoger lo que deseamos conservar, y modificar o soltar lo que no deseamos repetir; tomando decisiones que nos permiten mejorar nuestro presente y nuestro futuro, a favor del crecimiento y el desarrollo; movili-

zando nuestros recursos individuales y del entorno en pos del bienestar para un enriquecimiento y evolución saludable. Lograr esta mayor autonomía, es lo que nos convierte en adultos responsables, y no en víctimas de nuestro destino.

- El objetivo final de este trabajo terapéutico, no consiste en rastrear problemas o buscar culpables, así como tampoco, que sirva de argumento para justificar nuestras dificultades, o eximir de responsabilidades a quien le corresponda.

LA ELABORACIÓN DE NUESTRO
ÁRBOL GENEALÓGICO, DESDE LA MIRADA
DE LAS CONSTELACIONES, ES UNA
MUESTRA DE PROFUNDO RESPETO,
AFECTO Y ACEPTACIÓN A NUESTROS
ORÍGENES, PARA QUE DESDE ALLÍ,
GENEREMOS EL CAMBIO

The Hoehn Family

Finley Hoehn O'Neill

Jennifer Hoehn

Robert Stoddard Hoehn

Jean Louise McCord

Byron Joseph O'Neill

Joseph Henry O'Neill

Leslie O'Neill

Albert Heber Kimball

Harriet Pamela Partridge

James Oswald

Leifilia Campbell Busby

Alphonzo Alva Green

Mary Helena Hindley

Alma Bailey Dunford

Lavinia Tensella Clayton

William Robert Stevens

Alice Constance Banks

Hubert Johnson Marchant

Amanda Melvina Tippets

Ellis Bertrand Powelson

Ruth Robey Alexander

Louis Altha Meeks

Ann Elva Childester

Clabe Kimball

Pearl Agnes Oswald

Mark Hindley Green

Alice Amelia Dunford

Elmer Stevens

Lillian Marchant

Bertrand Alexander

Georgianna Meeks

Heber Cr...

Amanda Trimble Gr...

Edward Partridge Jr.

Sarah Lucretia Clayton

John Robert Oswald

Hannah Lark Bensley

Andrew Montgomery Busby

Leifilia Brogan

Alva Alphonzo Green

Elizabeth Lucretia Buckwalter

John Hindley

Jane Charles Robinson

Isaac Dunford

Leah Bailey

William Clayton

Margaret Moon

Joseph Stevens

Lucy Munford

William Ellis Banks

Alice Lavinia Hobbs

Gilbert Johnson Marchant

Louisa Anne Wright

Brigham Lewis Tippets Jr.

Abigail Elva Tippets

Soren Powelson

Sarah Jane Thomas

Adelbert Alexander

Viola Delphina Epperson

Altha Meeks II

Susannah Powell

David Childester

Margaret Jo...

William Cr...

Ruth Mason

Archibald Oswald

Agnes Shaper Kirkwood

George Bensley

Charlotte Hall

Andrew Montgomery Busby

Heleen Beanna Robinson

Thomas Brogan

Leifilia Campbell

Alphonzo Green

Bethany Bonney Mundock

John Buckwalter

Sarah Schuler

Thomas Hindley

Mary Seddon Lomas

John Robinson

Beacon Charles

John Dunford

Mary Blair

Jessie Bailey

Rachel Moore

Thomas Clayton

Ann Critchley

Thomas Moon

Lidia Plumb

Edmund Stevens

Elizabeth Nauman

Robert Munford

Larkin Magshaw

William Ellis Banks

Ellen Ewe

William Dawn Hobbs II

Mary A. Jones

Abraham Marchant

Lydia Johnson

Thomas Henry Wright

Elizabeth Barrett

Joseph Harrison Tippets

Amanda Melvina Perry

William Plummer Tippets

Sophia Burdham Mead

Mad Plummer

Danheia Kristine Mikelson

Bronson Richard Thomas

Mary Ella

Altha Jackson Alexander

Elizabeth Betty Kincaid Soule

Sarah Jean Epperson

Mary Jane Robey

Altha Meeks

Ann West

Edward J...

MARIANA MACHUCA

PSICÓLOGA (Nº COL. 16738)

Terapeuta Géstalt y Sistémica
Constelaciones Familiares

ACOMPANIAMIENTO

- Psicoterapia individual
- Grupos de crecimiento personal
- Talleres grupales breves o intensivos
- Conferencias



CALENDARIO DE ACTIVIDADES

(Mayo-Julio)

18 DE MAYO

GRUPO DE CRECIMIENTO PERSONAL

Constelaciones y Géstalt. "Raíces en movimiento"
BARCELONA

5 DE JUNIO

CONFERENCIA

"¿Es posible poner límites con amor, sin perder la autoridad?"
TARRAGONA

19 DE JUNIO

CONFERENCIA

"¿Que son las Constelaciones Familiares?"
BARCELONA

26 DE JUNIO

TALLER BREVE

"Familias Extraordinarias"
Nuevos modelos familiares donde crecer:
padres separados, familias reconstituidas,
mono-parentales, adoptivas.
GERONA

29 DE JUNIO

TALLER

Constelaciones Familiares.
BARCELONA

18 DE JULIO

CONFERENCIA

"¿Qué debemos saber para materializar nuestros sueños?"
BARCELONA

DEL 29 DE JULIO AL 1 DE AGOSTO

INTENSIVO

Constelaciones Familiares:
"Constelando nuestros sueños personales"
BARCELONA

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

TEL. 645 498 748

MARIANA.MACHUCA@COPC.CAT



LIBRO

101 PASOS HACIA LA FELICIDAD

Angel González Álvarez

Autor de www.elblogalternativo.com
angel@elblogalternativo.com
"101 pasos hacia la felicidad"
es mi último eBook.
Disponible en Bubok.

Guía para reflexionar, caminar y alcanzar la felicidad.

Todos queremos tener más salud, estar mejor en el trabajo, disfrutar de una vida plena... En definitiva, lo que deseamos es ser felices. Para alcanzar, o al menos estar más cerca, de tan preciado sentimiento existen pequeñas y grandes cosas a nuestro alcance.

Disfrutar de la naturaleza y de los pequeños placeres o aprender a decir no cuando sea necesario son sólo algunos de los 101 pasos para caminar hacia la felicidad.



PELÍCULA

LA LEYENDA DE BAGGER VANCE

Después de luchar como un héroe en la Primera Guerra Mundial, Rannulph Junuh (Matt Damon) se sume en una vida de alcohol y apartheid tratando de olvidar las muertes allí vividas. En 1931, en su vida irrumpe la posibilidad de intentar de nuevo lo que más le gustaba hacer antes de la guerra: jugar al golf. El alcalde de su ciudad, con la finalidad de atraer la atención de la multitud en la inauguración de su campo de golf, organiza un torneo con dos de los jugadores más famosos del momento. Pero como Junuh no está al nivel de sus adversarios, decide contratar a un caddie muy especial, Bagger Vance (Will Smith), un misterioso joven negro cuyas palabras y reflexiones le conducirán a la victoria.

La película, que vio la luz en el 2000 y está dirigida por Robert Redford, muestra al espectador una clara ilustración de lo que es el coaching mediante la figura de Bagger Vance. Un diálogo que invita a pensar con las preguntas adecuadas, además de una trama y un reparto de lujo hacen de esta película una pieza clave que no te puedes perder.



LUGAR

"CABANES ALS ARBRES" SANT HILARI DE SACALM

¿Alguna vez han subido a la copa de un árbol para contemplar el horizonte, sentir como el aire se cuela entre las hojas o escuchar los sonidos de la naturaleza? Lo que nos propone este lugar es una desconexión total a través de una estancia diferente gracias a esta forma de establecimiento turístico que nos ofrece la posibilidad de dormir en cabañas situadas en lo alto de los árboles.

"Cabanès als arbres", nombre que recibe este alojamiento, nos propone una alternativa de turismo ecológico y rural. Se encuentra en pleno bosque de hayas y abetos, al norte de Sant Hilari de Sacalm, Girona y cuenta con diez cabañas que reciben el nombre característico de aves autóctonas de la zona, entre las cuales podemos elegir alojarnos a diferentes alturas que oscilan entre los 3 y los 8 metros según varíe la ocupación y tipo de árbol.

Pero si una fuga a lo más profundo de la naturaleza no fuera suficiente, no deje de probar lo que nos sugieren en este entorno, tal y como ellos exponen, una oportunidad para despertar los cinco sentidos, cambiar el ritmo y ponerse en contacto con la tierra: "Camina descalzo, el sendero de los sentidos", casi dos horas de senda por diferentes tipos de materiales y texturas que te harán conectar con la naturaleza y sentir la libertad escapando de la rutina.



MÚSICA

DIVENIRE, LUDOVICO EINAUDI

Álbum publicado en 2007 por el compositor y pianista italiano Ludovico Einaudi, uno de los grandes éxitos de la música clásica contemporánea.

Música para que te dejes llevar teniendo como único hilo conductor las notas que trazan sus dedos en el piano. Ideal para relajarse y romper con el desorbitado ritmo que todos llevamos en nuestro día a día.

Marco de fondo perfecto para trabajar o realizar actividades que requieran tu atención pues, al no resultar una música intrusiva, favorece tu concentración a la vez que evitas que sea el estrés el que marque tus tempos.

Hermínia Gomà

"Nuestra pareja es nuestro gran maestro de vida"



Directora del Institut Gomà de Barcelona y psicóloga apasionada por el mundo de la pareja, lleva más de 5 años ejerciendo el coaching de parejas en el Institut y lo define como el coaching que trabaja para convertirnos en la pareja que queremos ser.

Los próximos días 24 y 25 de mayo ofrecerá un taller de Coaching de Parejas en el III Congreso Nacional de Coaching y Liderazgo en Barcelona.

¿Qué es el coaching de parejas?

Es un modelo de intervención para trabajar con parejas que quieren mejorar, crecer, que tienen problemas puntuales y que quieren optimizar su comunicación y aprender a resolver sus problemas de una forma efectiva y rápida que comporte un aprendizaje para que, por si mismos, en situaciones futuras puedan hacerlo mucho mejor y solos.

¿Qué peculiaridades tiene respecto a otros tipos de coaching?

Primero, tener claro que trabajamos con la pareja como un equipo, la diferencia respecto a otros tipos de coaching de equipo es el sustrato emocional, la carga de expectativas que, aunque en el entorno laboral también se dan, en la pareja irán mucho más cargadas de emociones.

Un coach que quiera trabajar con parejas debe estar muy preparado para abordar el complejo entramado de la interacción de pareja, la regulación emocional y debe conocer también las distintas etapas por las que pasa una pareja.

¿Es cierto que en la vida de una pareja hay diferentes etapas marcadas por las que se suele pasar?

Una pareja es un sistema dinámico y, por tanto, van a pasar muchas cosas. A pesar de que entre ellos formen un equipo y tengan una misión y un objetivo del tipo de pareja o el tipo de familia que quieren construir, también cada uno de ellos tiene su propio proceso evolutivo y, por tanto, este sistema que se establece entre ellos es muy dinámico; esto significa que van a pasar por muchas etapas, unas que son propias de la construcción misma de la pareja y otras que son propias de su estadio personal.

Una de las etapas que podríamos resaltar es la convivencia, el cambio de ser novios a convivir en pareja, esta representa la introducción de unos paradigmas nuevos, de unos aprendizajes distintos. También hay un momento en el que aparece un nuevo miembro de la pareja: la llegada del primero hijo. La menopausia por parte de la mujer, el que el hombre o la mujer se jubilen, cuando los hijos de van de casa... hay una serie de etapas clásicas, en coaching de pareja también trabajamos la adaptación a este cambio y cómo aprovecharlo como una oportunidad de crecimiento y de desarrollo.

¿Cómo lo enfocamos? Cualquiera de estos cambios puede ser una oportunidad para la pareja para crecer, para desarrollarse, para ampliar su autoconocimiento, es muy importante lo que podemos llegar a aprender de nosotros mismos por el hecho de relacionarnos con nuestra pareja. Nuestra pareja es nuestro gran maestro de vida, gracias a los conflictos y a los aspectos que nos hacen cuestionar, de nuestras parejas aprendemos muchísimo.

GRACIAS A LOS CONFLICTOS Y A LOS ASPECTOS QUE NOS HACEN CUESTIONAR, LAS PAREJAS APRENDEMOS MUCHÍSIMO

¿Si uno de los dos miembros de la pareja no quiere hacer coaching, el coaching será igualmente efectivo?

Cuando hablamos de coaching de pareja es con los dos miembros que la integran, eso no quiere decir que no podamos hacer procesos de coaching personal para que la persona pueda mejorar su calidad de comunicación, de vida, con su pareja.

¿Cuáles son los principales problemas que se encuentran las parejas hoy en día?

Uno de los principales es la gestión del tiempo, saber priorizar como un espacio importante el poder estar juntos, esto es fundamental. Hoy en día la mayoría de personas que demandan un proceso de coaching de parejas normalmente trabajan los dos, tienen hijos... es importante trabajar dentro del proceso el encontrar un espacio para poder hacer vida de pareja, sentirse y ser pareja, tener la calidad de comunicación para que la pareja como tal crezca.

Después estaría a nivel de competencias, las competencias que tienen los miembros de la pareja, en ocasiones, son incompetentes, como por ejemplo: su capacidad para regular las emociones, para la escucha, para resolver conflictos, para plantear los problemas, temas de autoestima, de asertividad... por eso creo que es tan interesante el aporte que puede hacer el coaching, es como aprender a comunicarnos y a conversar con nuestra pareja. Nosotros desde el coaching teleológico tenemos como objetivo el que las personas aprendan a conversar para generar encuentros mucho más gratificantes, poderosos, apasionados, constructivos; y esto es lo que trabajamos también desde el coaching de parejas.

En los cinco años que llevas trabajando como coach de parejas, ¿has visto una evolución en la problemática a la que se enfrentan las parejas?

Cada vez hay más parejas que no esperan a que llegue una crisis, no esperan a que llegue el problema, sino que quieren hacer prevención. Antes de llegar a una situación crítica quieren prepararse para aprender a conversar con su pareja de otra manera.

CADA VEZ HAY MÁS PAREJAS QUE NO ESPERAN A QUE LLEGUE UNA CRISIS, QUIEREN HACER PREVENCIÓN Y APRENDER A CONVERSAR CON SU PAREJA DE OTRA MANERA

¿Algún consejo práctico para los lectores de Create Magazine que puedan aplicar para mejorar su relación de pareja?

Yo te diría dos consejos que son los que me dio mi madre cuando me habló del matrimonio: hay dos aspectos que debes tener presentes en tu vida de pareja, el primero es que un día a la semana salgas con tu pareja como marido, o como novio, a lo largo de toda tu vida; es importantísimo que la pareja se reconozca a sí misma como pareja de otro y no sólo como padres, como proveedores o como personas que pagan una hipoteca; un espacio en el que tú te arreglas y sales a solas, sin hijos, sin amigos. Te das cuenta de que las parejas que vienen a procesos de coaching de pareja hace mucho tiempo que no tienen un espacio sólo para ellos.

El segundo consejo que me dio es que nunca te vayas a la cama con algo pendiente, sin haber resuelto cualquier conflicto o problema; que cuando tú vayas a la cama la persona a la que abrazas esa noche la quieras y te sientas cerca de ella, y cuando te levantes por la mañana tengas ganas de besarla, de abrazarla, sin que haya nada pendiente.

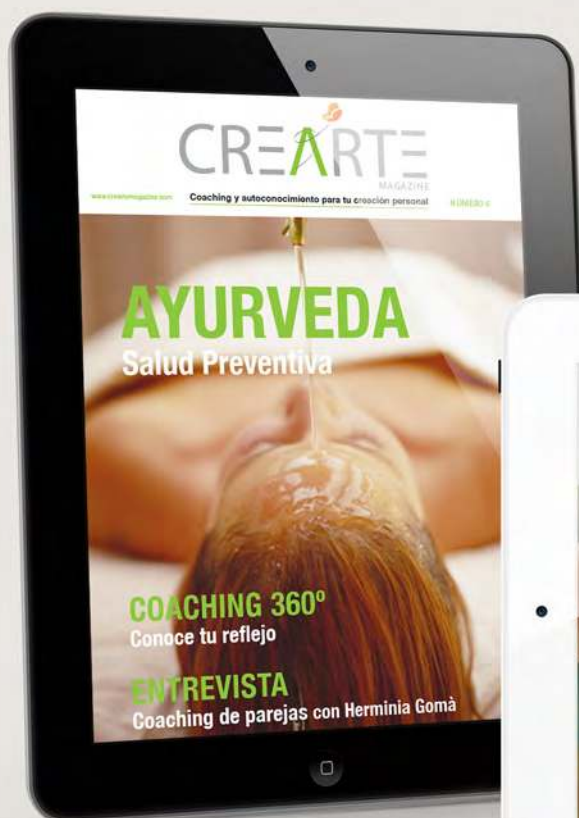
ES IMPORTANTÍSIMO QUE LA PAREJA SE RECONOZCA A SÍ MISMA COMO PAREJA DE OTRO Y NO SÓLO COMO PADRES, COMO PROVEEDORES O COMO PERSONAS QUE PAGAN UNA HIPOTECA



CREARTE

MAGAZINE

¡AHORA EN TABLET!



A partir del próximo mes de Junio damos un paso más para transformar nuestros artículos en un sinfín de posibilidades interactivas: vídeos, tutoriales, música, galerías fotográficas...

¿TE LO VAS A PERDER?



CREÁNDONOS DÍA A DÍA PARA ESTAR MÁS CERCA DE TI